

„FÜR VIELE IST DAS ALTER EINE BEFREIUNG“

Keine Angst vor dem Älterwerden! Denn mit dem Plus an Jahren können wir Stärken entwickeln, die das Leben noch schöner machen



BELASTENDES LOSLASSEN

Die Weisheit des Alters lässt uns viele Dinge entspannter und gelassener sehen

Gesundheit und Lebensqualität im Alter ist einer der Forschungsschwerpunkte von **Prof. Frieder Lang**. Im Interview erläutert er, dass diese Lebensphase nicht nur Belastendes – etwa Krankheiten –, sondern durchaus auch Vorteile mit sich bringt.

Zufrieden und glücklich altern – wie geht das?

Es gilt wohl zu allen Zeiten: Damit etwas schön sein kann, muss es auch furchtbar sein. Wir leben immer davon, dass das, was uns widerfährt, eben auch anders und nicht so gut sein könnte. Dabei scheint es so, dass das Alter viel mit Verlusten einhergeht, mit Niederlagen, mit Krankheiten, mit Belastungen, mit Bedrohungen der eigenen Selbstbestimmung.

Aber das scheint doch nicht bloß so, oder?

Natürlich, die Erfahrung von Verlust gehört dazu. Sie ist ein wichtiger Teil dieser Lebensphase und macht sie sogar aus. So wie die Sprachlosigkeit das Säuglingsalter prägt. Oder emotionale Verwerfungen die Pubertät bestimmen und Identitätsängste junge Erwachsene begleiten. Jede Lebensphase lebt gewissermaßen von diesen Belastungen und Herausforderungen – und sie sind eben auch ein Teil der Erfahrung des Alterns. Das Schöne, das Besondere ist allerdings der Umgang mit ihnen und daraus ergibt sich oft eine ganz unerwartete Tiefe.

Inwiefern?

Indem man erkennen und akzeptieren lernt, was am eigenen Leben besonders wertvoll, ergreifend, intensiv ist. Vor diesem Hintergrund sollten wir über das Alter neu denken – und eben nicht von Anti-Aging, sondern Pro-Aging sprechen. Wir müssen eine Sichtweise entwickeln, in der nicht vermieden wird, das anzusprechen, was das Altern ausmacht, und dabei trotzdem die positive Kraft erkennen, die ihm zukommt.

Meinen Sie hier Erfahrungen?

Nicht unbedingt die Erfahrungen vieler Lebensjahre. Wir sehen ja auch immer wieder, dass jemand, der, egal in welchem Alter, mit dem eigenen Ende konfrontiert ist – sei's aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls –, plötzlich erkennt, wie tief greifend Dinge erfahren werden können. Das können wir bei todkranken Kindern beobachten, die uns dann an ältere Menschen erinnern, eben weil sie so klug und weise mit dieser Situation umgehen. Genau das ist die Erfahrungssituation, die das Alter bietet. Da sind Deutungsmuster möglich in der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, mit der Unabänderlichkeit. Das wiederum setzt Anpassungsmechanismen und Bewältigungskompetenzen in Gang, die andere Lebensphasen so nicht erfordern. Man könnte sagen: Man ist nicht erfahrener, weil man lange gelebt hat, sondern weil man nicht mehr so lange zu leben hat.

Was kann ich denn tun, damit es mir in dieser späten Lebensphase gut geht?

Um ein relativ langes, selbstbestimmtes, gesundes Leben zu führen, sind drei Dinge wesentlich. Das sind zum einen gute Beziehungen zu anderen Menschen. Hinzu kommt eine moderate, regelmäßige Bewegung, die idealerweise mit sozialem Kontakt kombiniert wird. Der motorische Apparat funktioniert nämlich nicht nur für sich allein, sondern wird im Gehirn gesteuert – und deshalb sind psychologische Prozesse beteiligt, die dafür sorgen, dass es Ihnen besser geht, wenn Sie sich zum Beispiel bei einem Spaziergang unterhalten oder Gymnastik in einer Gruppe machen. Zu guter Letzt sollte man den Körper nicht zu stark belasten, das heißt auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten.

Ein sozial reiches Leben erhöht also die Chance, dass man im Alter glücklich ist?

Wenn ich Männer und Frauen frage, wo oder wie sie Glück oder Zufriedenheit erleben, wird mir häufig etwas berichtet, das mit anderen Menschen, mit Familie oder Freunden zu tun hat. Umgekehrt gilt das auch, wenn wir uns nach den größten Verletzungen und Kränkungen im Leben erkundigen. Was das Alter auszeichnet, ist, dass man immer besser darin wird, in seinen Beziehungen das zu maximieren, was an positiven Erfahrungen, guten Gesprächen, erfüllenden Erlebnissen möglich ist. Und das auch schamloser genießen darf.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, KAREN KÖHLER

28
Prozent
der Mädchen,
die heute zur
Welt kommen,
werden hundert
Jahre alt, so das
Max-Planck-
Institut für
demografische
Forschung



**PROF. FRIEDER
LANG**

Er leitet das
Institut für Psycho-
gerontologie an der
Friedrich-Alexander-
Universität Erlangen-
Nürnberg

Wieso ist das so?

Viele ältere Leute sind mehr im Augenblick: hier und jetzt. Etwas ist schön – und das kosten sie aus. Punkt! Jüngere überlegen in so einem Moment vielleicht: „Ist das von Dauer? Was kann ich in diesem offenen Gespräch jetzt möglicherweise noch ansprechen?“ Und schon ist der schöne Moment wieder dahin...

Also doch Altersweisheit?

Mit den eigenen Emotionen umgehen zu können, ist eine der großen Stärken alter Menschen. Das heißt nicht, dass es einem immer gut geht – aber vieles wird besser bewältigt als mit 20 oder 30. Das zeigen unzählige Studien, in denen man Personen über Jahre begleitet hat.

Gibt man sich vielleicht mit weniger zufrieden?

In einer meiner Untersuchungen haben wir uns mit dem Phänomen der Bescheidenheit beschäftigt. Diese – übrigens ebenfalls ganz große – Stärke kann vielleicht erst im Alter als solche empfunden werden. In anderen Lebensphasen gilt jemand, der bescheiden ist, eher als eine Person, die sich selbst negiert, sich nicht durchsetzen kann, wenig erfolgreich ist. Je älter wir werden, desto mehr ist die Fähigkeit, sich zurückzunehmen, etwas, das auch schützt. Menschen mit bescheidenen Erwartungen leben sogar länger und gesünder. Weil sie sich eben nicht mit überhöhten Vorstellungen allzu sehr belasten und in Stress kommen.

Gibt es so etwas wie „Alters-Coolness“?

Das geht natürlich ein bisschen an der Sprachwirklichkeit der Generation, die heute alt ist, vorbei. Es gibt im Englischen den Begriff des Thrivings – also wenn die Dinge einfach fließen und gedeihen, von allein wachsen. Das umschreibt viele Aspekte, die hier gemeint sind: sich in einer bestimmten Situation von den Herausforderungen, die einem begegnen, mittragen zu lassen und daran eben auch zu wachsen.

Und sich nicht ständig unter Druck zu setzen?

Genau. Viele berichten, dass sie das Alter als eine Befreiung erleben. Ein Leben frei von Anforderungen. Auf der anderen Seite gibt es natürlich immer die Angst vor Krankheiten.

Ist auch der Umgang mit der eigenen Biografie von entscheidender Bedeutung?

Ja, weil sich das Leben, das man gelebt hat, nicht mehr ändern lässt. Es jedoch so, wie es gekommen ist, als sinnvoll zu akzeptieren, ist die große Herausforderung. Dabei ist wichtig, stets auch das Positive zu sehen. Unsere Untersuchungen zeigen, dass genau die Menschen, die besonders glücklich wirken, es immer wieder geschafft haben, das, was ihnen an Schlechtem widerfahren ist, letztlich als Gewinn erleben und umdeuten zu können.

ANNETTE HOHBERG